TIPS LATIHAN MENURUNKAN BERAT BADAN

Olahraga merupakan salah satu cara menurunkan berat badan dengan cepat. Namun, setiap rejimen olahraga untuk menurunkan berat badan juga harus diimbangi dengan nutrisi yang tepat dan manajemen stres. Selain itu, Anda harus melakukan ini secara konsisten untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Jadi, olahraga apa yang bisa membantu Anda menurunkan berat badan?

Menurut laporan Eat This Not That, ada dua jenis olahraga yang dapat membantu Anda menurunkan berat badan: kardio dan latihan kekuatan. Sebuah studi tahun 2012 yang diterbitkan dalam Journal of Strength and Conditioning Research menemukan bahwa berlari dapat membantu Anda menurunkan berat badan. Faktanya, olahraga lari dapat membakar 25-39% kalori Anda.

Cobalah kombinasi latihan kardio dan kekuatan untuk hasil penurunan berat badan yang luar biasa. Menurut Live Strong, latihan kekuatan sangat penting untuk membangun otot dan membakar kalori selama berolahraga. Latihan kardio dan latihan kekuatan dapat membantu Anda membakar lemak lebih cepat. Latihan interval menggantikan latihan intensitas tinggi dengan latihan intensitas rendah atau istirahat. Faktanya, olahraga seperti itu menyebabkan tubuh melakukan metabolisme pada tingkat yang lebih tinggi saat berkeringat, setelah itu tubuh memerlukan waktu hingga beberapa jam untuk menjadi dingin kembali. Proses ini disebut konsumsi oksigen pasca-latihan berlebih (EPOC).

Intensitas Pelatihan Anda dapat berlatih setidaknya selama 1 jam setiap hari. Namun, itu menyeimbangkan defisit kalori. LiveScience mengutip bahwa berolahraga selama sekitar 60 menit setiap hari dapat secara efektif membantu Anda menurunkan berat badan. Selain menyisihkan satu jam untuk berolahraga, Anda juga dapat menambahkan aktivitas fisik setiap hari untuk membantu penurunan berat badan. CEO dan co-founder OriGym Luke Hughes mengatakan, mendapatkan aktivitas fisik yang cukup dapat membantu tubuh Anda memenuhi defisit kalorinya. "Ini berarti Anda

mengonsumsi lebih sedikit kalori daripada yang Anda bakar, yang mengarah pada penurunan berat badan," jelasnya.

Tips Latihan Menurunkan Berat Badan Masih dikutip dari situs yang sama, berikut beberapa tips yang bisa Anda ikuti saat berolahraga untuk menurunkan berat badan. Tipsnya adalah kombinasi olahraga dan diet sehat. "Kombinasi olahraga dan diet sehat adalah cara ideal untuk menurunkan berat badan," jelas Hughes. “Daripada menghitung berapa banyak kalori yang Anda bakar, sebaiknya juga fokus pada intensitas latihan yang dilakukan,” tambahnya. saja tidak cukup. Anda bisa mulai menghilangkan makanan olahan yang terlalu diproses. Studi menunjukkan bahwa makan makanan olahan sering menyebabkan penambahan berat badan. Karena makanan ini bisa menjadi diet pembunuh. Alternatif sehat lainnya bisa dengan makan buah dan sayuran segar. Anda juga bisa menambahkan biji-bijian olahan ke dalam makanan Anda.

Read More: https://shrinke.me/Tips_LossWeight